

# Sportsplan 2024 – 2027

## 10-12 år

Larsnes IL fotball



# Kjenneteikn med 10-12 åringar

Jamn harmonisk vekst

Lik utvikling med gutar/jente

God utvikling av finmotorikken, motoriske gullalder

Kreativiteten vert utvikla

Er lette å leie og påverke

Gunstig alder for påverknad av holdningar

Viljen til læring aukar



# 10 - 12 åringer

Trenarane sine aktivitetskategoriar

- 1) sjef over ballen
- 2) spele med og mot
- 3) tilpassa smålagsspel og storbanespel
- 4) scoringstrening.



# Moment i økta angrep

- Læringsmoment ballfører
- Sentrale moment for resten av laget
- Sjef over ball
- Spele med og mot
- Spel



# Moment i økta kome til avslutning

Situasjonar sentral i bana  
Innlegg og «45» situasjonar  
Sjef over ball  
Spele med og mot  
Spel



# Moment i økta forsvar

- Vinne ball- hindre motstandar å spele forbi oss
- Sentrale moment – fyrsteforsvarar (f1)
- Læringsmoment – resten av laget
- Sjef over ball spele med og mot
- spel

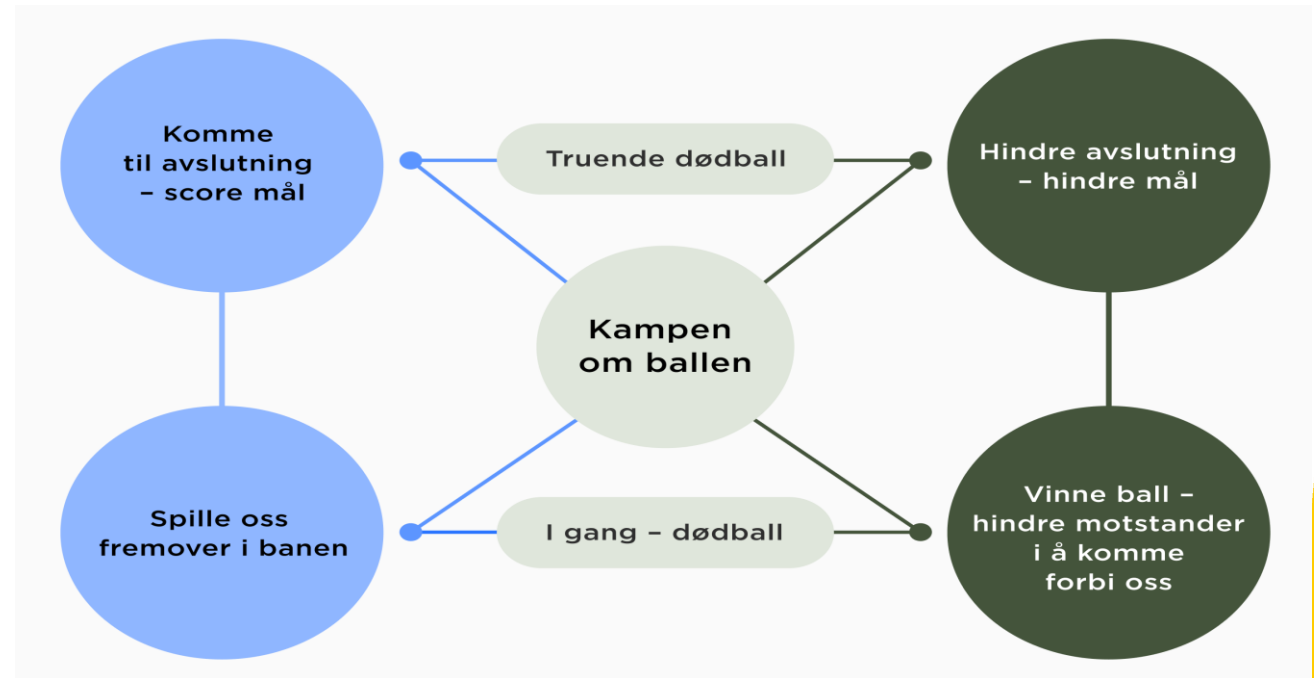


# Spelmodell 7vs7

I midten av modellen ser vi det som er starten og slutten på eit angrep / forsvar: Ulike typar Dødballer og «kampen om ballen». Vi har ikkje eigne økter på dette, men vi tek dødballer på trening når det blir dødballer, og det aller meste av øvingar skal innehalde «kampen om ballen», då denne «kampen» og vidare evnen til å rask «stille om» til forsvar – angrep eller angrep – forsvar er ein sentral del av fotballspelet

Spelmodell 5 mot 5 har to hovudsituasjonar i angrep og to i forsvar. Vi vil til ei kvar tid være i ein av disse fasane når ballen er i spel og eit av laga har ball.

Ved å trene mest mogleg i SPELSITUASJONAR sikrar vi at hjerna og nervesystemet får ein stimuli som utviklar FOTBALLDUGLEIK; gjennom en konstant finjustering og påvirkning av både mentale, fysiske, tekniske og taktiske aspekter.



# Trenings -og kamptilbud:

Trening 2 -3 økter pr veke

Fellestrening og kamp kunn på eige alderssteg.

(kan gjere individuelle tilpassingar for 12 åringar som treng det)

Motivere til uorganisert trening

Motivere til allsidig aktivitet - drive andre idrettar

Det kan opprettast utviklingsgruppe for dei som vil trene ekstra.





# Trenarane

Ein må legge vinn på at borna skal kjenne seg trygge i høve aktivitet, medspelarar, trenarar og andre vaksne rundt laget.

Sjå alle

Skape trivsel og glede, la alle delta

Innføring i sentrale reglar for omgang med andre: toleranse - respekt – disiplin

Topping av lag skal ikkje skje i denne aldersgruppa

Legge vinn på jambyrde i trening og kamp for å skape spenning, glede og engasjement

Legge aktiviteten på eit nivå som gjer at alle har utbytte

Spel skal skje ut frå grunnspelet i fotball til dømes 6 mot 6 + keeper og

Alle skal ha eigen ball i trening

Trenarar i klubben skal ta del i ulike kompetanseoppbyggande tiltak og vere med slik at klubben tilfredsstillar dei krav som til ei kvar tid gjeld som kvalitetsklubb.



# Treningstips

Tiim(treningsøkta) <https://tiim.no/okter-og-ovelser>

